



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## Exploitation détaillée

**Sahl, Andreas**

Association: RSV Adler Arnstadt

Dossard: 211

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

Temps total: 46:20

Vitesse: 12.95 km/h

Kilométrage: 4:38 min/km

Place par parcours/Total: 19 (de 68)

Place par parcours/Hommes: 18 (de 52)

Meilleur temps dans le parcours: 36:20

Place par catégorie: 1(de 3)

Meilleur temps dans la catégorie: 46:20

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.
Tour 1	1.67	6:55	4:08	1	-	15	1:17	1.67	6:55	4:08	1	-	15	1:17	1.67	6:55	4:08	1	-	15	1:17	1.67	6:55	4:08	1	-	15	1:17
Tour 2	2.35	10:43	4:33	1	-	15	2:01	4.02	17:38	4:23	1	-	15	3:18	4.02	17:38	4:23	1	-	15	3:18	4.02	17:38	4:23	1	-	15	3:18
Tour 3	2.35	10:58	4:40	1	-	16	2:18	6.37	28:36	4:29	1	-	16	5:36	6.37	28:36	4:29	1	-	16	5:36	6.37	28:36	4:29	1	-	16	5:36
Tour 4	2.35	11:26	4:51	1	-	20	2:44	8.72	40:02	4:35	1	-	18	8:20	8.72	40:02	4:35	1	-	18	8:20	8.72	40:02	4:35	1	-	18	8:20
Dernier temps Zi	1.28	6:18	4:55	1	-	22	1:40	10.00	46:20	4:38	1	-	18	10:00	10.00	46:20	4:38	1	-	18	10:00	10.00	46:20	4:38	1	-	18	10:00